



野菜を350g/日以上食べよう

大鰐町民は男性143.8g/日、女性149.8g/日と野菜の摂取量がとても少ないです。そこで旬ごとの野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

8月のおすすめレシピは …

ナスとみょうがのおろし和え

野菜が110g（1人分）
摂れるレシピです



材料名	分量（4人分）
ナス	中4本
みょうが	2個
大根	1/3本
ポン酢しょうゆ	大さじ2
ごま油	小さじ2
かつお節	少々
小ねぎ	少々

◆作り方

- ①ナスはへたをとり、皮つきのまま薄い半月切りにして水にさらす。さっと茹でて氷水につけておく。
- ②みょうがは薄めの斜め切りにして水にさらす。
- ③大根はおろす。
- ④①～③の水気を絞ってボウルに入れ、ポン酢しょうゆとごま油を加えてあえる。
- ⑤器に④を盛り、かつお節と小ねぎをお好みで盛る。

★レシピのポイント！

ナスは塩もみせず茹でることで、塩分を控えめにする事ができます。

★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー/51kcal
タンパク質/2.0g
脂質/2.2g
炭水化物/6.6g
食塩/0.5g

～今月の栄養コラム～

ナスにはカリウムや水溶性食物繊維が豊富に含まれます。カリウムは血圧を下げ、水溶性食物繊維は便のかさを増やして排便をスムーズにしたり、有害物質を体外へ排泄する働きがあります。また、ナスの皮に含まれるナスニンという色素には抗酸化作用があり、動脈硬化やがんの予防に効果があるといわれています。